RECENZIE

În biblioteca sportivului: „Box"

A apărut de curînd lucrarea „BOX" în redacția unui colectiv de autori cunoscuți pentru activitatea desfășurată pe tărîmul acestui sport (A. Vladar, F. Costin, I. Chiriac, N. Marin).

Lucrarea, prima de acest gen în anii de după eliberarea patriei noastre, aduce o contribuție la progresul acestei ramuri sportive, reflectînd atît experiența personală a autorilor cît și colaborarea prețioasă a cîtorva cadre calificate (antrenorul emerit C. Nour, prof. C. Dumitrescu, dr. I. Drăgan).

Lucrarea se adresează atît iubitorilor boxului din țara noastră cît mai ales celor ce lucrează nemijlocit în această ramură sportivă (antrenori, instructori). Sînt tratate probleme privind istoricul boxului, metodica învățării, pregătirea fizică a boxerului, tehnica și metodica instruirii, perfecționarea tehnicii, tactica în box, pregătirea psihologică, problemele medicale ale boxului, organizarea activității de instruire etc.

De o reală valoare practică ni se par exercițiile prezentate pentru dezvoltarea fizică generală a boxerului, numeroasele exerciții pentru perfecționarea tehnicii individuale cît și alte scheme și tabele de campioni republicani, europeni, olimpici.

Considerăm că ar fi fost util ca autorii să insereze și un mic sub-capitol privind probleme de regulament, cu atît mai mult cu cît ultimele modificări ale acestuia sînt puțin cunoscute de publicul spectator.

Stilul concis, accesibil, însă de un nivel corespunzător cerințelor actuale, face din această carte o lucrare valoroasă. Ea pune la îndemîna celor interesați un material care îi va ajuta în munca de ridicare a noilor campioni.

AL. VLADAR FL. COSTIN I. CHIRIAC N. MARIN

BOX

Un nou aparat pentru antrenamentul boxerilor

Perna de perete cu semnalizatori

Parcă ieri l-am văzut pe antrenorul de box al asociației bazelor sportive școlare *Gheorghe Iliuță*, în rîndul studenților de la I.C.F. El se pregătea pentru examenul de stat. Acest „ieri" era anul trecut, în luna mai. Astăzi îl întîlnim pe prof. Iliuță într-o nouă calitate — aceea de INOVATOR. Funcționînd ca antrenor de box din luna decembrie 1964, Gh. Iliuță s-a preocupat să găsească o nouă metodă care să vină în ajutorul boxerilor și al antrenorilor în procesul instructiv-educativ. Și a găsit ! *„Perna de perete cu semnalizatori"* este un nou aparat pentru antrenamentul boxerilor, pe cît de simplu, pe atît de util.

„Ideea care m-a condus la această invenție — ne-a declarat autorul ei — a fost necesitatea de a găsi un mijloc mai direct prin care se pot rezolva unele probleme dificile în antrenamentul boxerilor ca: *dezvoltarea vitezei de reacție, precizia în lovituri, formarea seriilor stereotipe* (în acțiuni ofensive, defensive și combinații între ele).

Aparatul este asemănător pernei de perete, prezentă în cele mai multe săli de box. De data aceasta, perna este fixată în zid pe două șine, găurite la înălțimi diferite pentru a putea fi reglată. Pe suprafața ei exterioară este conturată silueta unui om (numai bustul), prevăzută cu orificii în care se găsesc becuri, în punctele vulnerabile de lovire (bărbie, carotide, inimă, plex solar, stomac, ficat).

Boxerul stă în fața pernei, la o distanță mijlocie și așteaptă comanda (aprinderea becurilor) pentru executarea unor lovituri sau eschive. Antrenorul, de la tabloul de comandă, aprinde becurile din punctele care trebuie lovite și la aprinderea acestora, boxerul trebuie să execute lovitura. Aprinderea succesivă a becurilor din diferite puncte vulnerabile îl determină pe boxer să execute, cu viteza cerută, diferite serii și combinații de lovituri.

Aprinderea becurilor din dreptul umerilor echivalează cu o lovitură a adversarului. Aceasta îi determină pe boxeri la o mai mare atenție și apropie mai mult condițiile de antrenament de cele de concurs. La aprinderea becurilor de la umeri, boxerul este obligat să blocheze sau să execute o eschivă.

Aprinderea diferitelor becuri favorizează însușirea unor combinații în atac și apărare, care exersate îndelung se pot automatiza.

Tabloul de comandă fiind mobil, permite antrenorului să se deplaseze cu el, astfel ca să poată observa bine execuția loviturilor, pentru a le putea corecta. Acest aparat dezvoltă interesul boxerilor în pregătire și este un puternic stimulent. De altfel, primii boxeri care l-au folosit, printre care și *C. Niculescu*, s-au îndrăgostit de el și... au transpirat mult. În plus, este foarte simplu și poate fi instalat în orice sală de antrenament.

Specialiștii care i-au verificat eficacitatea, l-au apreciat ca foarte bun și a fost propus pentru a fi dat în folosință boxerilor din lotul republican și în alte centre pugilistice din țară.

T. MIHAI

La fabrica celor 2000 de produse...

(Urmare din pag. 1)

rubinii... Cîtă interpretare personală, cîtă intuiție artistică se vede și pe glastra pe care o gravează handbalistul Matei Zanta!

— Sportivii mei, *spune șeful secției sculptură, Ioan Greiner*, sînt oameni de ispravă. Buni în producție și tot atît de buni și pe terenul de sport. Duminică am cîștigat cel mai greu meci din campionatul regional de fotbal.

Am mai cunoscut pe instructorul sportiv Gheorghe Pasăre, pe jucătoarea de popice Angela Iiga, pe voleibalistul Gh. Chinchișan, pe fotbalistul Gh. Lepădatu și pe alți sportivi ai fabricii. Sînt pătrunși de pasiunea de a transforma munca lor în artă.

— *Dar președintele asociației sportive unde lucrează?*

— Eu sînt președintele asociației sportive, *răspunde binevoitoarea mea călăuză.*

Am aflat de la ing. Nicolae Beldeanu că asociația Vitrometan are 1700 membri UCFS încadrați în secțiile de atletism, volei, popice, handbal, fotbal, tenis de masă, turism și șah. Pentru sportivii care nu fac parte din echipele participante la campionatele regionale și orășenești se organizează diferite competiții pe fabrică. Acum, tinerii de la Vitrometan participă la întrecerile Spartachiadei de vară.

Părăsind fabrica am încercat un sentiment de admirație pentru oamenii care se ostenesc să ne aducă frumosul în viața de toate zilele. Le-am adresat harnicilor muncitori de la Vitrometan o urare de succes în muncă și pe terenurile de sport!

CONDIȚIILE EXISTENTE OBLIGĂ LA MAI MULT

(Urmare din pag. 1)

o atenție deosebită acțiunilor turistice și activităților sportive cu caracter tehnico-aplicativ, cum ar fi tirul, aero și navomodelismul, concursurile de orientare turistică și radioamatorismului — sport în care au fost cîștigate în 1964 două titluri de campioni republicani prin Nicolae Murărescu, Nicolae Sicoe și Petre Sîrbulescu.

La întrecerile pentru Insigna de polisportiv au trecut pînă acum toate probele un număr de peste 22 000 de tineri și tinere din regiune.

Pentru a scoate în evidență succesele obținute pe linia creșterii măiestriei sportive, a performanțelor deosebite, darea de seamă prezentată a făcut o comparație cu bilanțul prezentat la conferința regională din 1961. Față de acesta, numărul secțiilor afiliate la federațiile de specialitate a crescut de la 340 la 672, iar al sportivilor legitimați de la 3 960 la 7 500, dintre care peste 2 000 sînt juniori, cu reale perspective de dezvoltare.

Un număr tot mai mare de secții sportive, cum sînt cele de handbal și gimnastică — de la clubul Dinamo Bacău, de atletism — din orașul Roman, de box — din orașele Gh. Gheorghiu-Dej și Buhuși, echipele de volei ale școlii sportive de elevi din Piatra Neamț, cea de oină din cadrul asociației sportive Biruința Gherăești, raionul Roman, au obținut rezultate valoroase în campionatele republicane. 15 sportivi au obținut titlul de campioni republicani și circa 160 de sportivi au stabilit recorduri regionale. Succesele unor tineri ca Elisabeta Baciu, campioană a țării la 500 m plat juniori categoria a II-a, ale atleților Vasile Dumitru, Viorica Furdui, Maria Filip și Aurica Eftimie, ale boberului Gh. Maftei de la Metalul Roman, sînt o mîndrie pentru toți sportivii regiunii.

Darea de seamă și, mai ales, discuțiile au scos însă în evidență și o seamă de lipsuri. Așa cum sublinia în cuvîntul său tovarășul Nicolai Olariu „atît condițiile și posibilitățile existente în regiunea Bacău, cît și rezultatele bune obținute, obligă la mai mult".

În Spartachiada republicană, de pildă, regiunea Bacău a ocupat abia locul 14. Acest loc oglindește o stare de lucruri care ar trebui să dea de gîndit organelor și organizațiilor UCFS. De ce s-a ajuns aici? Pentru că, în primul rînd, în unele raioane (Tg. Ocna, Moinești, Piatra Neamț ș.a.) atletismul nu are o bază de masă, iar întrecerile sînt superficial organizate, fără o preocupare deosebită pentru valoarea rezultatelor obținute. După rapoartele întocmite de consiliul raional Moinești, la întrecerile atletice din 1964 au participat 5 200 sportivi, dar din aceștia doar 13 au obținut norma de clasificare categoria a III-a!

În al doilea rînd, cauza rezultatelor slabe o constituie faptul că nu a existat suficientă preocupare pentru selecționarea elementelor tinere cu perspectivă și pentru pregătirea lor temeinică. Iată cîteva exemple: secția de gimnastică din orașul Bacău, condusă de Ovidiu Bibere, activează de peste șase ani, dar în finala Spartachiadei republicane s-a clasat pe ultimul loc. Echipele de fotbal din campionatele republicane — Dinamo Bacău, Chimia Or. Gh. Gheorghiu-Dej și Petrolul Moinești — au jucătorii slab pregătiți, fără perspective. Media de vîrstă a acestor echipe este între 24—28 de ani. (Echipa campioană de toamnă, în campionatul regional, are media de vîrstă 28 de ani).

În multe raioane nu a existat nici un fel de preocupare pentru depistarea și selecționarea tinerilor cu calități deosebite pentru sport. În conferință, tov. Ioan Vasiliu, președintele consiliului orășenesc UCFS Adjud, a fost întrebat: „Cîți tineri cu reale aptitudini pentru sport au fost descoperiți în cursul anului 1964, cu ocazia diferitelor concursuri?" Dar tovarășul n-a putut cita nici măcar un singur nume. Este explicabil de ce în raionul Adjud activitatea sportivă de performanță este slabă, iar într-un număr de 13 asociații sportive nu există nici un purtător al Insignei de polisportiv.

La situația nesatisfăcătoare în care se găsesc unele ramuri sportive au mai contribuit și alte cauze, cum sînt: insuficienta preocupare pentru pregătirea cadrelor de specialitate, pentru amenajarea și întreținerea bazelor sportive și a terenurilor de sport, slabul control efectuat de organele UCFS raionale pe teren, în asociațiile sportive, legătura insuficient de strînsă cu școlile, care constituie pepiniere pentru sportul nostru de performanță etc. Unele organe UCFS și asociații sportive nu au ținut o legătură strînsă cu organizațiile U.T.M. și celelalte organizații de masă și nu au cerut peste tot sprijinul conducerilor întreprinderilor sau consiliilor cooperativelor agricole de producție pentru dezvoltarea activității sportive.

În încheierea conferinței regionale a luat cuvîntul tovarășul AVRAM LAPTOIU, vicepreședinte al Consiliului General al UCFS, care a apreciat lucrările conferinței ca o analiză temeinică, multilaterală, a felului cum s-au îndeplinit sarcinile cu privire la dezvoltarea sportului în rîndul maselor și ridicarea nivelului sportului de performanță. Subliniind faptul că rezultatele obținute pînă în prezent nu sînt însă pe măsura condițiilor existente în regiunea Bacău, vorbitorul a arătat că pe viitor este necesar ca toți activiștii sportivi, începînd de la membrii consiliului regional și pînă la antrenorii și activiștii voluntari să muncească cu mai multă pasiune pentru răspîndirea sportului în mase, pentru ridicarea elementelor tinere de perspectivă, pentru pregătirea și educarea lor în așa fel încît sportul de performanță băcăoan să cunoască un salt rapid.

Este necesar ca noul consiliu să acorde o atenție deosebită studierii tuturor problemelor ridicate în conferință, propunerilor făcute și să ia măsurile necesare pentru folosirea tuturor resurselor în vederea îmbunătățirii activității sportive atît la orașe cît și la sate. Sub conducerea organelor și organizațiilor de partid, în colaborare cu celelalte organizații de mase, toți activiștii sportivi și, în primul rînd, consiliul regional UCFS nou ales, vor trebui să-și intensifice munca pentru ridicarea sportului la nivelul dezvoltării economice și social-culturale a regiunii Bacău.

VIOREL TONCEANU

Citiți revista SPORT nr .10

Cititorii revistei „SPORT" au prilejul să urmărească în numărul 10 o serie de articole interesante. Din cuprins:

RUGBI: — București — Pirinei 11—10. — Curajul întineririi (Știința Timișoara).

FOTBAL: — Titus Ozon prezintă echipele Cehoslovaciei și Portugaliei.

— Bindea — „reactorul" Ripensiei (III)

— Omagiu lui Stanley Matthews.

— Sfîrșit de sezon în Anglia.

CANOTAJ: — „Flota" e gata!

SCRIMĂ: Iencic — Drîmbă = tandemul victoriei.

„Fotocronica SPORT" și „Sport magazin" completează acest interesant număr al revistei SPORT nr. 10.

O neprezentare cu bucluc...

Nu departe de Alexandria se află comuna Furculești. Ca și în alte localități, și aici fotbalul este unul din sporturile cele mai îndrăgite. Cînd echipa Unirea are de jucat vreun meci, fie amical fie în cadrul campionatului raional unde activează, cu mic cu mare vin pe teren. Așa a fost și într-una din duminicile trecute, cînd fotbaliștii din Furculești aveau de susținut un veritabil derbi al campionatului raional cu colegii lor din Brînceni.

Comuna are două terenuri de fotbal la distanță de 2—3 km între ele pe care se joacă alternativ: unul la Furculești și celălalt în satul Spătărei, pe foaia de arbitraj fiind trecut de fiecare dată numai centrul de comună. În duminica respectivă, imediat după-amiază, terenul din Spătărei era plin. La ora anunțată au apărut și cele două echipe. S-au încălzit, au mai tras la poartă, au antrenat portarii de rezervă, iar spectatorii așteptau nerăbdători începerea jocului. Nu venise însă arbitrul. După ce trecuse mai bine de o oră și cele două formații se plictiseră de atîta... încălzire, au început meciul. Cei doi căpitani de echipă s-au înțeles între ei să joace totuși... fără arbitrul delegat de comisia raională de fotbal, rezultatul urmînd să fie consemnat într-un proces-verbal întocmit după meci, pe care aveau să-l trimită apoi la „raion" pentru omologare. Nu-i puteau lăsa pe spectatori să plece ucasă din pricina unui arbitru ocupat cu cine știe ce treburi la acea oră...

Meciul n-a avut „probleme", ambele echipe au jucat frumos și în final cei de la Unirea Brînceni au ieșit învingători cu scorul de 2—1.

Dar ce s-a întîmplat în acest timp pe terenul din Furculești? Spre surprinderea multora, aici sosise arbitrul delegat, Marin Pena din Alexandria (!?). A fost întîmpinat de delegatul formației gazdă care, foarte amabil, i-a înmînat la cerere baremul de arbitraj. Arbitrul a văzut în grabă cîteva carnete de legitimare și niște jucători echipați ce alergau la întîmplare pe teren după o minge. Avea... „acoperire". Putea deci să-și termine pe loc treaba. De chemat echipele pe teren — așa cum scrie regulamentul — văzînd că a trecut ora începerii meciului, nici vorbă. Dacă apăreau cine știe de unde jucători și din echipa cealaltă? Îi dădea tot planul peste cap. Nu, nu putea comite o astfel de imprudență. Și n-a mai stat pe gînduri: a întocmit repede foaia de arbitraj consemnînd cu cifre de-o șchioapă, rezultatul de 3—0 prin neprezentarea echipei din Brînceni. Delegatul celor din Furculești, văzînd cu ochii lui acel 3—0 pentru echipa lor, și-a frecat bucuros mîinile. La o adică nu strica să-și asigure băieții cu o victorie.

Pe cînd arbitrul era aproape gata cu completarea foii, a apărut un puști, spunîndu-i că cele două echipe joacă pe terenul din Spătărei. Arbitrul a dat nepăsător din umeri. Își făcuse datoria; avea baremul în buzunar, completase foaia de arbitraj și, ceea ce era mai important, își realizase planul chibzuit „inteligent" din timp: să scape de acest meci cît mai repede, ca să poată urmări la televizor jocurile de „A".

Și iată că socoteala de acasă s-a potrivit — de data aceasta — cu cea de pe... teren. Numai că organul raional UCFS din Alexandria, cînd a primit foaia de arbitraj și procesul-verbal al meciului, a priceput despre ce a fost vorba la Furculești; nu în întregime, ci doar că acolo s-a întîmplat un lucru necurat. Hotărîrea comisiei raionale de fotbal încă n-a fost luată, cu toate că au mai trecut cîteva etape. Probabil așteaptă să analizeze mai multe... foi de arbitraj și procese verbale de genul acestora. Păi ce, e simplu?

COSTIN CHIRIAC

— Repede, că încep meciurile la televizor!

Desen de NEAGU RĂDULESCU